

## DELFI

In DELFI® Eltern-Kind-Gruppen finden Sie und Ihr Baby im Kontakt mit anderen Eltern Begleitung in der Zeit nach der Geburt und darüber hinaus. Sie erhalten Informationen zu bedeutsamen Themen des 1. Lebensjahres und haben Zeit und Raum für Bewegung, Entspannung, Spiel und Begegnung mit Ihrem Baby. Die Gruppen finden ca. ab der 6. – 12. Lebenswoche Ihres Babys statt.

### Kursleiterin und Anmeldung:

Katya Krombach  
(Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Bewegungstherapeutin)  
info@bewegte-babyzeit-bremen.de  
**Zeit:** Dienstagvormittag

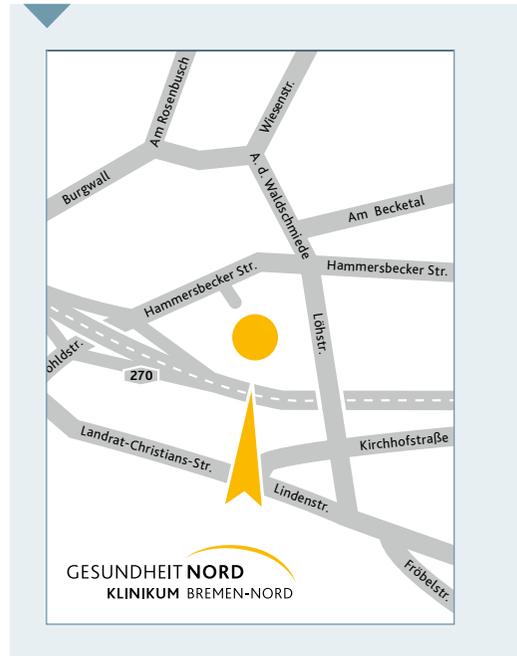
## TRAGEBERATUNG

Sie möchten Ihr Baby gerne tragen und sind auf der Suche nach einer passenden Tragehilfe oder einer geeigneten Bindeweise? Ich helfe Ihnen gerne. In einer persönlichen Einzelberatung haben Sie die Möglichkeit zwischen „Binden eines Tragetuches“ und Komforttrageberatung zu wählen. Melden Sie sich bei mir zur Verabredung eines Termines. Ich übersende Ihnen dann gerne nähere Einzelheiten.  
Kosten 38,- € (ca. 90 Minuten)

### Anmeldung:

Annika Binder  
annikabinder@gmx.de

## So finden Sie zu uns



Weitere Informationen zu den Kursen und weiteren Angeboten des Eltern Zentrums finden Sie im Internet unter [www.klinikum-bremen-nord.de](http://www.klinikum-bremen-nord.de)

## FINANZIELLE UND SOZIALE HILFEN

Ihre Fragen zu diesen Themen beantwortet Ihnen die Leiterin des Sozialdienstes am Klinikum Bremen-Nord  
Fon 0421 6606-1659

## ELTERN-KIND-CAFE

Mittwoch: 10.00 – 11.30 Uhr

## Das Eltern Zentrum am Klinikum Bremen Nord Kurse und Veranstaltungen



## ANMELDUNG / INFORMATIONEN

Keiβsaal-Sekretariat  
Fon 0421 6606 1553

### GEBURTSVORBEREITUNG

In unseren Geburtsvorbereitungskursen können Sie sich mit Atem-, Entspannungs- und Körperübungen ganz allmählich auf die Geburt vorbereiten.

- ▶ Abendkurse über sieben Wochen
- ▶ jeweils 2 Stunden
- ▶ Frauen oder Paare
- ▶ Wochenendkurs für Paare
- ▶ spezielle Kurse für türkisch sprechende Frauen

#### **Kursleiterinnen:**

Sabine Mang, Nadine Igelbrink, Ann-Katrin Maetze, Sabine Dierks, Jütte Rapke (Hebammen), Nermin Uzun, Fedva Sengezer (Hebammen, Türkisch sprechend)

### SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

Der Kurs ist für alle Frauen, die auch während der Schwangerschaft sportlich aktiv sein oder bleiben wollen.

#### **Kursleiterin:**

Nina Neumann (Hebamme)

**Zeit:** freitags

von 18.00 bis 19.00 Uhr

### RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Durch die Schwangerschaft und die Geburt hat sich ihr Körper sehr verändert. In diesem Kurs soll Ihre körperliche Fitness wieder aufgebaut werden.

#### **Kursleiterinnen:**

Ute Köhler (Physiotherapeutin, Fon 0421-69 95 300), Nina Dreemann, Jütte Rapke (Hebammen)

**Zeit:** Montag- und Donnerstagabend oder Dienstag- und Mittwochnachmittag

### RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT BABY

Durch die Schwangerschaft und die Geburt hat sich Ihr Körper sehr verändert. In diesem Kurs soll Ihre körperliche Fitness verbessert werden – gemeinsam mit Ihrem Baby.

#### **Kursleiterin:**

Nina Neumann (Hebamme)

**Zeit:** Freitagvormittag

### SANFTE FITNESS NACH DER GEBURT

Ein spezielles Fitnessprogramm für Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur im Anschluss an einen Rückbildungsgymnastikkurs.

#### **Kursleiterin:**

Ute Köhler (Physiotherapeutin, Fon 0421-69 95 300)

**Zeit:** Montag- und Donnerstagabend

### BABYMASSAGE

Die Babymassage soll den Eltern helfen, den Blick für die „Aussagen“ des Babys zu schärfen, seine Signale besser zu verstehen und dem Baby helfen zu wachsen.

#### **Kursleiterin:**

Nina Neumann (Hebamme)

**Zeit:** Freitagvormittag

### SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Ein Kurs mit vielen praktischen Tipps, um Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby zu vermitteln.

#### **Kursleiterin:**

Barbara Regensdorff

(Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

**Zeit:** Dienstagabend

### ZEIT FÜR UNS

Eine Kombination aus „Babyzeit“ und „Sanfte Fitness nach der Geburt“. Im ersten Teil werden die Sinne Ihres Säuglings (4. bis 5. Lebensmonat ) durch altersgerechte Sing- und Bewegungsspiele angeregt. Im Anschluss findet ein Fitnessprogramm für die Mütter statt.

#### **Kursleiterin:**

Nina Neumann

**Zeit:** freitags

von 16.00 bis 17.30 Uhr